



8月

健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は6月30日現在のものです。

会場名の記載がない事業の実施場所は、総合保健センター(田向)です。



母子保健

記号の説明 ☎電話による相談 ▲面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	対象・定員・費用	内容・持ち物	申込期間	申し込み先 問い合わせ先
妊産婦など	母子健康相談 (はちまむ相談) ☎▲	(月)~(金) 8:15~12:00、13:00~17:00 ※(祝)を除く	助産師・保健師などが妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面接・電話・オンライン相談で応じます。 (はちまむとは、八戸のママたちを応援・相談する所です)			子育て世代包括支援センター ☎38-0711 ※オンライン相談は、ホームページからも申し込み可 
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	19(金)10:00~12:00	妊婦と産後4か月ごろまでの産婦●定員10組	妊産婦が交流する場です。 ●持ち物母子健康手帳	前日まで	
	産後ケア事業 要申込	随時(施設受入可能日) 委託医療機関	育児不安などのある産婦と赤ちゃん。通所または宿泊での心身のケア。※利用料一部負担あり		1週間前まで	
乳幼児	赤ちゃん健康相談 要申込 ▲	10(水)9:30~12:00	生後4か月~1歳未満	子育てや離乳食についての相談	1週間前まで	すくすく親子健康課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込 ▲	10(水)9:30~12:00	1歳~2歳ごろ			
	2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込 ▲	18(木)9:30~15:10 (初回相談14:00~15:10) ※来所時間は予約時にお知らせします。	おおむね 2歳~3歳5か月		4(木)まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	①4(木)②9/8(木) 13:00~14:00 14:15~15:15 (初回相談9:30~10:30) ※来所時間は予約時にお知らせします。	おおむね 3歳6か月~5歳	お子さんの発達についての相談	①7/25(月) ②25(木)まで	
	療育相談 要申込 ▲	9/1(木)10:00~12:00	身体の発育、運動などに心配のあるお子さん	専門医が相談に応じます。 ●持ち物母子健康手帳、バスタオル	25(木)まで	
	栄養士による個人相談 ☎▲	3(水) 10:00~12:00 13:00~16:00	子どもの食生活について、栄養士が面接および電話相談に応じます。			
	健診	先天性股関節脱臼検診 要申込	毎週(水) 12:50~13:00(受付) 総合健診センター(田向)	生後90日~120日 ●費用600円	●持ち物母子健康手帳、バスタオル、「乳児健診受診票(一式)」に同封されている「股関節脱臼検診受診券」と「親子の健康度調査アンケート」	
1歳6か月児健康診査		2(火)・30(火)	時間などは、対象者に個別にお知らせします。			すくすく親子健康課 ☎38-0712
3歳児健康診査		3(水)・9(火)・23(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	5(金)・26(金) 午前の部10:30~11:30 午後の部13:30~14:30	3~5か月の赤ちゃんの保護者 ●定員各10組	講話、離乳食作りの見学 ●持ち物母子健康手帳、筆記用具	1週間前まで	
そのほか	不妊専門相談 要申込 ▲	6(土)15:00~16:00	不妊や不育症で悩む夫婦など●定員2組	専門医が相談に応じます。	7/29(金)まで	すくすく親子健康課 ☎38-0714 (専用電話)
	女性の健康相談 要申込 ▲	(月)~(金)9:00~16:00 ※(祝)を除く	思春期から更年期の女性	保健師、助産師が面接および電話相談に応じます。		



成人保健

記号の説明 ☎電話による相談 ▲面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容・テーマほか	申し込み・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談 ☎▲	(月)~(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※(祝)を除く	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課 ☎38-0713

掲載の情報は6月30日現在のものです。

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容・テーマほか	申し込み・問い合わせ先
相談	栄養士による個人相談 👤	3(水) 10:00~12:00、13:00~16:00	生活習慣病が気になる人の食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0710
講座	市民健康づくり講座 要申込	18(木)14:30~16:00 福祉公民館(類家)	心臓病からあなたを守るために●講師 <sup>むらたさだゆき</sup> 村田貞幸(村田内科)●定員50人	8(月)~17(水)に 健康づくり推進課 ☎38-0713



## 介護予防

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容・テーマほか	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(火)~(金) 9:15~9:45、13:15~13:45 ※(祝)を除く	介護予防のために、ラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動をします。	
	集いの場	(火)~(木) 10:00~11:00、14:00~15:00 ※(祝)を除く	各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなどを行います。	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ 👤	(月)~(金)	保健師・管理栄養士などによる介護予防に関する個別相談	●対象おおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726
	体力測定 要申込 👤	10:00~12:00 14:00~16:00	理学療法士による体力測定と運動や生活上の個別のアドバイス	
	もの忘れチェック 要申込 👤	※(祝)を除く	質問票で確認しながら、もの忘れや認知症についての個別相談	
講座	脳いきいき教室 要申込	22(月)13:15~15:00	集団で行う脳の機能チェックと、認知症予防のための講話●定員6人●申込開始日7/22(金)	●対象認知症に関心があり、初めて受講する人 介護予防センター ☎38-0726
	認知症サポーター養成講座 要申込	27(土) 10:00~11:30、13:30~15:00	認知症についての正しい知識、適切な対応の仕方を学ぶ講座●定員各15人●申込期間7/22(金)~8/12(金)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	8(月)13:15~14:30	認知症の人やその家族、認知症に関心のある人が交流を行います。●ミニ講話「ココロに届くコミュニケーション」●定員15人●申込開始日7/22(金)	●対象認知症の人やその家族、認知症に関心がある人 介護予防センター ☎38-0726
	本人のつどい 要申込	8(月)13:15~14:30	軽度の認知機能低下のある人同士、情報交換や交流を行います。※認知症カフェと同時開催	●対象おおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726
	認知症の人を抱える家族のつどい	20(土)13:30~15:30	認知症の人を介護している家族同士、情報交換や交流を行います。	(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930

## HIV検査・相談、肝炎ウイルス検査

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	18(木)・25(木)9:00~12:00	HIV検査	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718
	肝炎ウイルス検査 要申込	18(木)13:15~14:00	肝炎ウイルス検査(B型・C型) (総合健診センター、受託医療機関でも受診可) ☎健康づくり推進課☎38-0710	保健予防課☎38-0716
相談	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718

## 精神保健福祉相談

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	対象	申し込み・問い合わせ先
相談	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 👤	10(水)13:30~16:00	心の病気で悩んでいる人とその家族 (精神科・心療内科に通院していない16歳以上の人)	9(火)までに保健予防課 ☎38-0717

# 予防接種(無料)

固保健予防課 ☎38-0715

掲載の情報は6月30日現在のものです。

## 子ども

●接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」に掲載)

名称	対象	期間	回数	持ち物
麻しん・風しん	▷1期(生後12か月~24か月の乳児) ▷2期(平成28年4/2~29年4/1生まれの人)	▷1期は通年 ▷2期は5年3/31(金)まで ※期間を過ぎると有料になります。	各期 1回	母子健康手帳、予診票 ※予診票は、保健予防課・ 受託医療機関で配布し ています。
二種混合 (ジフテリア・ 破傷風)	小学校6年生で、四種混合または三種混合の 第1期予防接種を3~4回接種している人	5年3/31(金)まで ※期間を過ぎると有料になります。	1回	

## 平日多忙な女性の皆さんのために **日曜日** に **婦人がん検診** を実施します

申問総合健診センター ☎70-5563



	乳がん	子宮頸がん
対象者	30歳以上の女性で、次のいずれかに当てはまる人 (1)偶数年齢(年度年齢)の人 (2)無料クーポン券をお持ちの人	20歳以上の女性
検査項目	乳腺超音波(30~38歳)、マンモグラフィー(40歳以上)	子宮頸部の内診、細胞診



**検診日** ①9/11(日) ②5年1/22(日) ③5年2/26(日)

**検診場所** 総合健診センター **料金** 各1,000円(無料クーポン券使用可)

## わが家の健康カレンダー掲載の「受託医療機関」が次のとおり変更になります

	医療機関	住所	電話	内容		問い合わせ先
訂正	はちもり内科・消化器内科 クリニック	田向五丁目	☎38-3760	削除	B型肝炎	保健予防課 ☎38-0715 健康づくり推進課 ☎38-0710
削除	せきあい内科	日計一丁目				

## 障がいのある人のための手当があります

固障がい福祉課 ☎43-9106

	特別障害者手当	障害児福祉手当	特別児童扶養手当
対象者	身体または精神に重度の障がいがあり、日常生活において、 常時特別な介護を必要とする状態にある20歳以上の在宅の人	常時介護を必要とする状態にある20歳未満の在宅の人	身体または精神に重度・中度の障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護・養育している父母など
支給制限	▷施設に入所しているとき ▷3か月を超えて入院しているとき	児童が児童福祉施設などに入所しているとき	▷児童が児童福祉施設などに入所しているとき ▷児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができるとき
所得制限	受給者もしくはその配偶者または扶養義務者の所得が所得制限限度額を超える場合は、手当は支給されません。		
支給額	月額27,300円	月額14,850円	1級(重度)月額52,400円 2級(中度)月額34,900円
支払方法	2月・5月・8月・11月の各月8日(年4回)		4月・8月・11月の各月11日(年3回)
	※支払月の前月分までの手当が指定金融機関の口座振込により支払われます。 ※支払日が(土)(日)(祝)の場合はその前の金融機関の営業日		